



J+S-Kids: Einführung Pferdesport - Lektion 9

Vorbereitung für Hindernislauf/ Abspringen

Autorin

Stefanie Landolt, Co-Autorin Fe Schaffner

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 – 10 Jahre
Gruppengrösse	3 – 7 Kinder
Kursumgebung	Reithalle, Umkleidemöglichkeit für die Kinder, Erste-Hilfe-Ausrüstung, Pferdeanbindevorrichtung, Abtrennmöglichkeiten für das Pferd, diverses Turnmaterial
Sicherheitsaspekte	Beim Abspringen vom Pferd stets sichern und gegebenen Falls Hilfestellung geben. Bei der Landung unbedingt in die Knie gehen.

Zielsetzungen/Lernziele

Das Aufstehen und Abspringen aus den Lektionen 7+8 vertiefen.

Die Kinder werden auf den Hindernislauf vom nächsten Mal vorbereitet.

Hinweise

--

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Begrüssung/ Überblick Die Kinder begrüßen, Anwesenheitskontrolle, Überblick der Lektion geben. Anschliessend das Pferd in der Halle begrüßen	- Kinder ziehen sich selbständig um, Besammlung im Vorraum - Pferd mit dem 2. Leiter/in in der Halle	Teilnehmerliste
5'	Schweiffangis (Bändelfangis) Jedes Kind erhält ein Springseil, welches so verknotet ist, damit man es umhängen kann = Bündel Dieses wird hinten in die Hose gesteckt, dass es wie ein Pferdeschwanz hinausragt; auf ein Startzeichen beginnen alle zu fangen, sprich möglichst viele Schweife bei den anderen hinaus zu ziehen. Die neuen Schweife kann man sich überstreifen und wenn der eigene weg ist, einen von diesen neu hinein stecken. Wer keinen Schweif mehr hat, darf trotzdem weiter fangen.	- Das Pferd wird in den Vorraum geführt und angebunden - Feld mit Cavalletti begrenzen - Nach einer gewissen Zeit stoppen, die Schweife zählen und nochmals neu starten	Cavalletti, Springseile geknotet in der Anzahl Kinder

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
25'	Kurzer Hindernislauf Wechsel in die Reithalle zum Pferd. Gemeinsam stellen wir den kleinen Hindernislauf auf. Die Kinder warten danach beim Cavalletti und 1 Kind sitzt auf das Pferd. Nun wird das Pferd von 1 Leiter/in geführt und der/ die anderer Leiter/in begleitet das Kind. Das Pferd wird über die Stangen geführt und das Kind hält sich an den Griffen fest. Beim Slalom legt es sich nach hinten ab und lässt sich durch den Slalom führen. Am Ende absitzen und zu Fuss weiter: - 5x über Cavalletti hüpfen (aus Lektion 3) - Belohnungswürfel transportieren (aus Lektion 8) - Froschhüpfen (aus Lektion 2+3)	- geordneter Übergang zum Pferd - Hallentor ist geschlossen - die Leiter/innen zeigen den kleinen Hindernislauf vor	Ausgerüstetes Pferd (Voltigegurt), 2 Cavalletti, 3 Stangen, 6 Hindernisstände, 1 Löffel, 1 Belohnungswürfel



20'	<p>Pferdeblock Anschliessend wird das Material aufgeräumt, 1 Leiter/in hält dabei das Pferd. Danach Wechsel auf die Volte mit der Longe, die Kinder verteilen sich im Kreis rund herum. 1 Kind kommt in die Mitte und sitzt mit Hilfe 1 Leiter/in auf das stehende Pferd auf. Danach Schritt und das Kind darf sich 2 Übungen aussuchen, welche es gerne machen möchte. Danach Wechsel am stehenden Pferd. In der 2. Runde knien die Kinder im Schritt auf und zählen laut und langsam auf 6. Danach hält das Pferd an und das Kind steht auf und springt hinunter, wie in Lektion 7+8, wo den Kindern offen steht, ob sie aus dem Sitzen, dem Knien oder dem Stehen abspringen. 1 Leiter ist beim Kind und kann ihm die Hand zur Hilfe reichen. In der nächsten Runde nochmals das Gleiche, jedoch bis auf 10 zählen.</p>	<p>- die Kinder auf Volte sollen laut mitzählen, zum einem um die Konzentration zu halten, andererseits können noch nicht alle Kindergartenkinder problemlos zählen und haben dadurch eine Hilfe</p> <p>- bei der Landung in die Knie gehen!</p>	
-----	--	--	--

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Zu Zweit auf dem Pferd Am Ende stehen immer 2 Kinder zusammen, welche gemeinsam aufs Pferd sitzen möchten. Immer 1 Paar kommt zum Pferd die anderen bleiben auf der Volte; 1 Leiter/in hilft beim Aufsitzen und geht danach im Schritt mit dem Pferd an der Longe mit. Absitzen: zuerst das vordere Kind, danach das hintere Kind absitzen</p>	<p>- das hintere Kind versucht sich ebenfalls an den Griffen zu halten. Sollte es nicht gehen, soll es sich um den Bauch des Vordermannes halten</p>	
2'	<p>Das Pferd zum Schluss im Vorraum der Reihe nach belohnen und sich verabschieden.</p>	<p>1 Leiter ist beim Pferd</p>	<p>Belohnungswürfel</p>